

Консультация для родителей

«Какие виды физических упражнений полезны детям»

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу.

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомления, однако следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла.

Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову

ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту).

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.